

Data-Dzień 6.12.2023r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350g( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g( <b>SOJ</b> ) sałata zielona 10g jabłko 200g masło extra 82 %15g, <b>(MLE)</b> bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), Almette 30g ( <b>MLE</b> ) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g( <b>SOJ</b> ) sałata zielona 10g masło extra 82 %15g, <b>(MLE)</b> bułka graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata bc. z cytryną 250 ml  <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b>
Obiad	Ogórkowa z ryżem350 ml( <b>GLU PSZ SEL, MLE )</b> klops 85g( <b>GLU PSZ,,JAJ</b> ) marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ryżowa 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE )</b> pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g( <b>GLU PSZ,,JAJ,MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka150g mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych b.c 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</b>
Kolacja	szynka konserwowa 40g( <b>SOJ</b> ) serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pomidor 50g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g( <b>SOJ</b> ) serek homogenizowany 150g ( <b>MLE</b> ) masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pomidor 50g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną b.c 250 ml
PD	<b>Rogalik francuski 35g (GLU PSZ JAJ MLE)</b>	<b>Bulka 30g,( GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
	<b>E;2420,89 B:104,73 T:86,85 kw.tł 40,77 W: 321,76w tym cukry 96,49 BI : 32,88 sól: 10,77</b>	<b>E; 2362,83 B:116,75 T: 73,29 kw.tł : 38,64 W: 324,01 w tym cukry 74,02 BI :29,07 sól: 8,41</b>